



TWISTLOCK™

MANCUERNA

Manual del usuario

Guía de ejercicios Páginas 7-17

Servicio de asistencia al cliente

888-678-2476 (Opción 3)

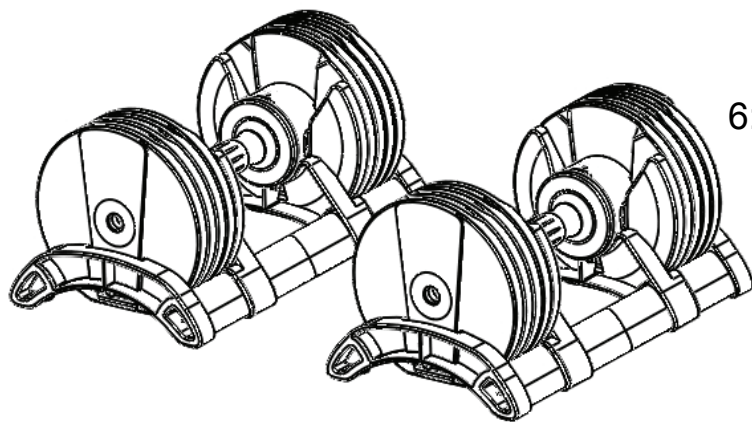
Lunes-viernes

6:00 a.m. a 5:00 p.m. hora del Pacífico

O

Asistencia por correo electrónico

parts@stairmaster.com



IMPORTANTE: LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y PRECAUCIONES DE SEGURIDAD ANTES DE UTILIZAR ESTE PRODUCTO. CONSULTE TODAS LAS INDICACIONES DE SEGURIDAD Y ETIQUETAS DE ADVERTENCIA. CONSERVE LA INFORMACIÓN DEL PRODUCTO COMO REFERENCIA.

SEGURIDAD: REALICE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS ADECUADOS ANTES DE COMENZAR LOS EJERCICIOS. SI SIENTE DOLOR O MAREO EN CUALQUIER MOMENTO MIENTRAS HACE EJERCICIO, DETÉNGASE INMEDIATAMENTE Y CONSULTE CON SU MÉDICO.

Introducción

Enhorabuena por su compra del conjunto de mancuernas STAIRMASTER TwistLock™. Este producto se ha diseñado y fabricado con sumo cuidado para ofrecerle la mancuerna ajustable más avanzada del mercado. Es fundamental que lea y comprenda en su totalidad este manual del usuario antes de utilizar el producto.

Precauciones de seguridad

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de daños personales, lea las precauciones siguientes antes de utilizar este producto.

1. Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios de este equipo están adecuadamente informados de las precauciones expuestas.
2. Lea todas las instrucciones y la información adjunta concienzudamente. Comprenda el montaje y el funcionamiento antes de usar el equipo.
3. Utilice el equipo en una superficie plana. Se recomienda colocar una alfombrilla de goma debajo del equipo para obtener protección adicional de los suelos o alfombras. También es importante que la superficie esté seca.
4. Mantenga a los niños y animales domésticos lejos del equipo en todo momento. Los adolescentes de menos de 18 años deben estar siempre supervisados por un adulto y se les debe instruir sobre el uso de este producto.
5. Este equipo está destinado únicamente para su uso doméstico interno. No lo utilice en una aplicación no residencial o en un entorno en el exterior. Su uso en entornos no recomendados puede dar lugar a graves lesiones e invalidará todas las garantías y responsabilidades relacionadas.
6. Realice ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento de fuerza o rutina de ejercicio cardio. Las mancuernas TwistLock™ son MUY pesadas cuando están totalmente acopladas. NO intente levantar más que un peso moderado al iniciar una rutina de ejercicios.
7. Si siente dolor o mareo en cualquier momento al hacer ejercicio, deténgase inmediatamente y consulte con su médico. No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños subsiguientes debidos al uso de este equipo.
8. Inspeccione el producto antes de cada uso. No utilice las mancuernas con piezas desgastadas o dañadas.
9. El límite de peso de la base de las mancuernas combinada recomendada no debería exceder los 40 kg (2 mancuernas de 20 kg cada una).
10. Confirme que las placas están instaladas correctamente (ver página 2). Si las placas no están correctamente instaladas, no tendrá lugar el acoplamiento correcto y las placas podrán caerse involuntariamente.
11. Nunca intente desacoplar las placas cuando las mancuernas se han retirado de su base.
12. Observe y cumpla todas las etiquetas de advertencia adheridas en el equipo.
13. Mantenga sujeto firmemente el agarre en TODO momento durante la operación.
14. Nunca tire las mancuernas al suelo desde ninguna altura. Podrá dañar el producto y sufrir posibles lesiones personales. Esta acción constituirá mal uso y no estará cubierta por la garantía.
15. Nunca deje que las mancuernas choquen entre sí durante el uso. Se puede dañar el producto y sufrir posibles lesiones personales.
16. Nunca intente desmontar los agarres de las mancuernas TwistLock™. Este producto no está pensado para que el usuario realice tareas de mantenimiento.
17. Antes de comenzar el ejercicio, asegúrese de que los alrededores están libres de posibles interferencias.

Tabla de contenido

Montaje.....	2
Visión general de las mangueras TwistLock™.....	3
Solución de problemas.....	4
Mantenimiento preventivo.....	4
Lista de piezas.....	5
Garantía.....	6
Guía de ejercicios.....	7

Montaje

Desembalado

Tenga especial cuidado cuando quite las mancuernas de su caja y del embalaje protector porque el producto es pesado. Inspeccione todas las piezas en busca de signos de daño. Si el producto está dañado, no lo utilice y póngase en contacto de inmediato con el Servicio de asistencia al cliente de StairMaster.

Montaje

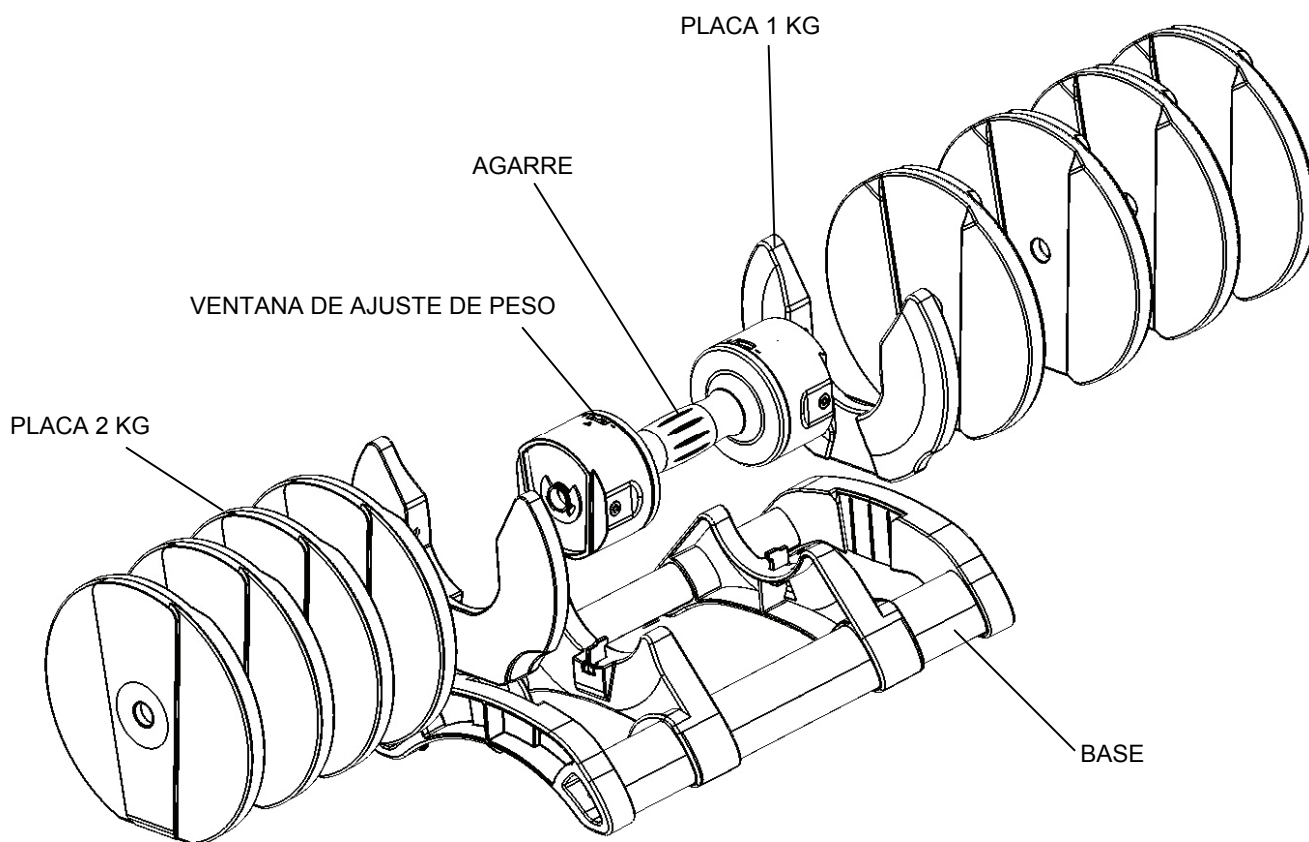
NOTA: si se monta con el soporte para mancuernas TwistLock, monte primero el soporte. A continuación fije las bases al soporte antes de montar las mancuernas.

PASO 1 Coloque la base en una superficie estable plana.

PASO 2 Comenzando desde la placa más exterior, introduzca 4 de las placas grandes de 2 kg en cada lado de la base, moviéndolas hacia dentro hacia el centro. Las placas deben estar dirigidas a la dirección correcta (ver diagrama siguiente).

PASO 3 Introduzca las 2 placas más pequeñas de 1 kg. Las placas deben estar dirigidas a la dirección correcta (ver diagrama siguiente).

PASO 4 Introduzca el agarre en la base con las ventajitas de ajuste de peso hacia arriba. El agarre se puede colocar en cualquier dirección.



Visión general de las mancuernas TwistLock™

Antes de su uso, dedique unos minutos a familiarizarse con algunos pasos iniciales y un conocimiento básico del funcionamiento de sus nuevas mancuernas TwistLock™.

Ajuste del peso

Para mayor seguridad, el sistema de ajuste de peso de TwistLock™ solo se puede usar cuando la mancuerna está acoplada en la base.

Rango de peso de la ventana de ajuste (en kilos):

2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Con las placas de peso de las mancuernas alineadas correctamente en la base y el agarre de las mancuernas completamente acoplado en la base, debe asegurarse de la correcta rotación del agarre y de la selección del peso antes de usar las mancuernas. Gire el agarre en cada selección de peso (hacia la derecha e izquierda) y asegúrese de que cada una de las placas está firmemente acoplada sacando el agarre (con los pesos agregados) de la base. Cuando haya confirmado que el agarre y la selección de peso funcionan correctamente, estará preparado para comenzar a usar las mancuernas.

No hay pomos que girar, pasadores que alinear o niveladores que deslizar. ¡Solo girar y listo! La tecnología patentada TwistLock™ permite ajustes de peso rápidos y fáciles con el simple giro de cada agarre de la mancuerna. Nunca tendrá que alejar las manos de los agarres de las mancuernas, solo hay que colocarlas en las bases para las mancuernas y girar los agarres para ajustar el peso. Cuando se muestre el peso deseado en la ventana de ajuste, ¡estará listo para usarlas!

Agarres

Los agarres TwistLock™ de las mancuernas están pensados para proporcionarle un agarre seguro y cómodo durante los entrenamientos. Los agarres (sin ningún peso añadido) solo pesan 2 kg cada uno. Esto permite a los principiantes ejecutar ejercicios con pesos más ligeros.

Por comodidad y facilidad de uso, los agarres están pensados para que funcionen en cualquier orientación, por tanto no tendrá que preocuparse por si los coloca en la base en una dirección incorrecta.

Bases

Las mancuernas TwistLock™ están pensadas para adaptarse a cualquiera de las bases incluidas. Sirven para dos funciones:

1. Mantienen las placas de peso en la posición correcta para que pueda acoplar y desacoplar el agarre de la mancuerna en la base con pesos durante los ejercicios.
2. Solo puede realizar cambios de selección de peso cuando el agarre está completamente acoplado a la base. Esto forma parte del diseño de la mancuerna TwistLock™ que le permite realizar cambios de peso con seguridad, rapidez y facilidad.

Placas de peso

Las placas de peso TwistLock™ están pensadas para trabajar juntas. La forma de cada una de las placas presenta acanaladuras que permiten a las placas unirse en una orientación arriba/abajo. Cuando ajusta el peso girando el agarre (que solo se puede hacer mientras está en la base), una varilla de selección se extiende o se contrae en función del número adecuado de placas de peso. Esta varilla de selección impide que las placas se desplacen en la dirección arriba/abajo y mantiene las placas seleccionadas acopladas con seguridad al agarre durante los entrenamientos.

Cada una de las placas de peso redondas grandes pesa 2 kg, mientras que las placas de medio tamaño (2 por mancuerna, situadas más cerca de cada extremo del agarre) solo pesan 1 kg cada una. Se pueden agregar placas de 1 kg con las demás selecciones de peso para conseguir pesos de 4, 8, 12, 16 y 20 kg.

Solución de problemas

Problema	Solución
La mancuerna no se introduce completamente en la base cuando no hay placas seleccionadas (solo agarre).	Asegúrese de que todas las placas están organizadas y ajustadas correctamente, tal como se muestra en los diagramas proporcionados (véase el diagrama de la página 2). Debería haber un número igual de placas en cada lado de la base.
La mancuerna no se introduce completamente en la base cuando no hay placas seleccionadas (agarre con placas acopladas).	Asegúrese de que todas las placas están organizadas y ajustadas correctamente, tal como se muestra en los diagramas proporcionados (véase el diagrama de la página 2). Debería haber un número igual de placas en cada lado de la base.
El agarre no girará para seleccionar el peso deseado.	Confirme que el agarre está completamente encajado en la base. El mecanismo de bloqueo no se liberará hasta que el agarre esté completamente acoplado en la base. Cuando el agarre se acopla perfectamente a la base, el agarre debería girar libremente para seleccionar el peso deseado. No puede cambiar la selección del peso sin desacoplar completamente el agarre de la base.
Las placas no están aseguradas al agarre y se caerán.	Asegúrese de que todas las placas están organizadas y ajustadas correctamente, tal como se muestra en los diagramas proporcionados (véase el diagrama de la página 2). Debería haber un número igual de placas en cada lado de la base.

Mantenimiento preventivo

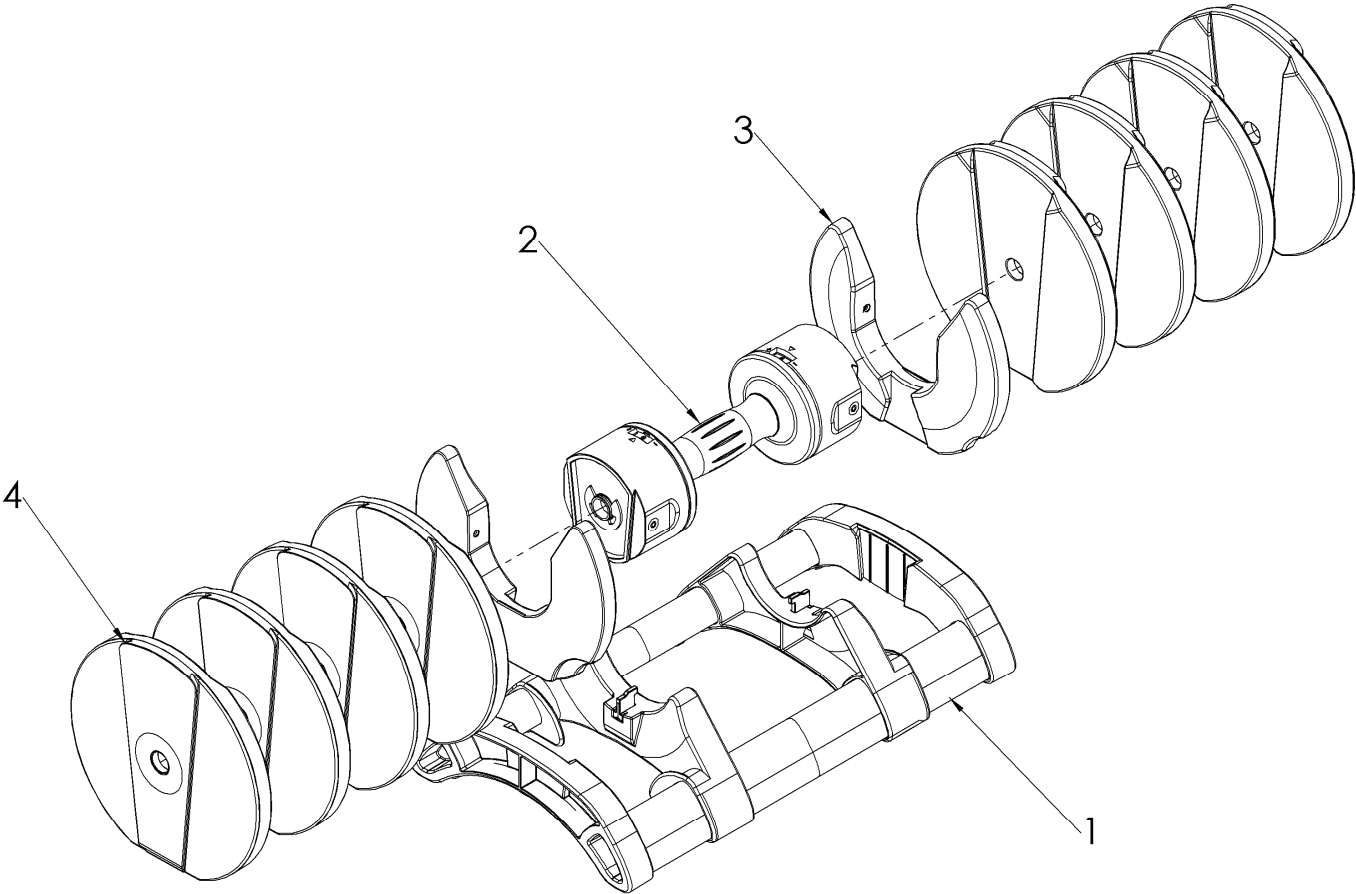
Las mancuernas StairMaster TwistLock™ tienen muy poco mantenimiento, pero para que puedan seguir funcionando correctamente, debería seguir la información siguiente.

- Utilice un paño suave humedecido para limpiar el equipo del sudor después de cada uso. Evite humedecer excesivamente los componentes. No utilice limpiadores abrasivos o disolventes de petróleo para limpiar el equipo.
- No realice ningún mantenimiento técnico en el equipo sin consultar con un representante del servicio técnico autorizado.
- Inspeccione el producto en busca de piezas de montaje sueltas y componentes desgastados antes de cada uso. Ajuste y reemplace las piezas necesarias.
- Utilice una alfombrilla para colocarla debajo del equipo para proteger los suelos y alfombras.
- Mantenga el manual del usuario del producto, el recibo de compra y los registros de mantenimiento a buen recaudo.
- No almacene ni utilice el equipo al aire libre.
- Desplazamiento del equipo: Se recomienda que pida ayuda a otra persona para desplazar el equipo pesado.

ADVERTENCIA: No utilice limpiadores abrasivos o disolventes de petróleo para limpiar el equipo. No intente desmontar la mancuerna o la base. Estos productos no están pensados para que el cliente realice el mantenimiento y, si así lo hace, se anulará la garantía.

Lista de piezas

Nº DE ARTÍCULO	NÚMERO DE PIEZA	DESCRIPCIÓN	CTD.
1	010-0005	TwistLock, Base	2
2	010-0094	TwistLock, Agarre	2
3	010-0095	TwistLock, Peso 1 kg	4
4	010-0096	TwistLock, Peso 2 kg	16
5	010-0097	TwistLock, Manual del usuario (no mostrado)	2



Garantía limitada de StairMaster

Se garantiza que todos los productos de ejercicios StairMaster están libres de defectos tanto de material como de mano de obra, según los términos de uso recomendado y cobertura de la garantía.

La cobertura de la garantía es válida para el comprador original y no es transferible. La cobertura se calculará a partir de la fecha de la compra. Se requerirá la prueba de compra original ante cualquier reclamación de la garantía asociada.

Los productos vendidos o utilizados en aplicaciones de usuario no recomendados anularán cualquier cobertura de la garantía establecida por StairMaster. Las piezas reemplazadas bajo los términos de esta garantía solo estarán garantizadas durante el resto del período de garantía original.

Períodos de cobertura

StairMaster amplía las siguientes garantías limitadas para la aplicación, componentes y períodos de tiempo indicados;

CONJUNTO DE MANCUERNAS STAIRMASTER TWIST-LOCK™

Entorno de usuario:	Residencial (solo uso doméstico)
Piezas:	2 años
Mano de obra:	ninguna

Procedimiento de servicio

Para solicitar piezas de sustitución, el comprador original puede ponerse en contacto con el Soporte técnico al producto de StairMaster en el teléfono (888) 678-2476. Al llamar, esté preparado para proporcionar el código de fecha de fabricación del producto. Se puede necesitar la prueba de compra para que StairMaster compruebe la cobertura de la garantía y envíe un número de autorización de devolución de materiales (RMA). Las piezas devueltas a StairMaster para solicitar el reembolso por la garantía se enviarán prepagadas, acompañadas por una lista de embalaje o etiqueta con el número RMA, código de fecha de fabricación y nombre del cliente. No se reembolsarán piezas devueltas sin la autorización previa de StairMaster.

StairMaster se reserva el derecho de revisar las piezas defectuosas. Todo el coste del envío de las piezas defectuosas hacia o desde StairMaster para su inspección será soportado únicamente por el comprador original. Toda reparación o modificación de piezas defectuosas por cualquier persona que no sea un representante técnico de StairMaster o un proveedor de servicios autorizado anulará esta garantía. Si StairMaster determina, a su exclusivo criterio, que no es practicable enviar piezas defectuosas a StairMaster, StairMaster puede designar, a su exclusivo criterio, una instalación de reparación para inspeccionar y calcular el coste de la reparación de dichas piezas defectuosas. El coste, si lo hubiera, del envío de las piezas defectuosas hacia o desde dicha instalación de reparación y de la estimación será soportado únicamente por el comprador original. Las piezas defectuosas deben estar disponibles para su inspección hasta que la reclamación haya finalizado. Siempre que se resuelvan las reclamaciones, Stair-

Master se reserva el derecho de subrogarse en cualquier póliza de seguros existente que el reclamante pueda tener.

Limitaciones y exclusiones

ESTA GARANTÍA LIMITADA SOLO SE APLICA AL COMPRADOR ORIGINAL Y NO SE APLICA AL DAÑO AMBIENTAL EXTREMO, DAÑOS COSMÉTICOS, IMPERFECCIONES QUE SE ENCUENTRAN DENTRO DE LAS ESPECIFICACIONES DEL DISEÑO O QUE NO MODIFICAN MATERIALMENTE LA FUNCIONALIDAD, O DAÑO DEBIDO A CATÁSTROFES NATURALES, ACCIDENTE, ABUSO, USO INDEBIDO, FALTA DE MANTENIMIENTO HABITUAL, MANTENIMIENTO O MANIPULACIÓN ANÓMALOS QUE DIFIERE DEL ESPECIFICADO PARA ESTE MODELO, INSTALACIÓN O FUNCIONAMIENTO INCORRECTOS. ADEMÁS, CUALQUIER ALTERACIÓN O MODIFICACIÓN DEL PRODUCTO, O REPARACIÓN POR CUALQUIER PERSONA QUE NO SEA UN REPRESENTANTE TÉCNICO DE STAIRMASTER O UN PROVEEDOR DE SERVICIOS AUTORIZADO ANULARÁ ESTA GARANTÍA.

Exclusión de garantías; Limitación de responsabilidad

ESTA GARANTÍA SE OFRECE EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUYENDO SIN LIMITACIÓN LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZACIÓN Y ADECUACIÓN A UN DETERMINADO FIN. LA REPARACIÓN O SUSTITUCIÓN, TAL COMO SE HA DISPUESTO ANTERIORMENTE, SERÁ EL RECURSO ÚNICO Y EXCLUSIVO DISPONIBLE AL COMPRADOR. LA CORRECCIÓN DE DEFECTOS, DE LA FORMA Y DURANTE EL PERÍODO DE TIEMPO DESCRITO ANTERIORMENTE, CONSTITUIRÁ EL CUMPLIMIENTO TOTAL DE TODAS SUS OBLIGACIONES Y RESPONSABILIDADES DE STAIRMASTER HACIA EL COMPRADOR CON RESPECTO AL CONTRATO, NEGLIGENCIA, RESPONSABILIDAD ESTRICTA O CUALQUIER OTRA CAUSA. STAIRMASTER NO SE RESPONSABILIZARÁ DE LOS DAÑOS INCIDENTALES O CONSECUENTES RESULTANTES DE LA INFRACCIÓN DE ALGUNA GARANTÍA EXPRESA O IMPLÍCITA SOBRE ESTE PRODUCTO O CUALQUIER OTRO.

ALGUNOS ESTADOS NO PERMITEN LA EXCLUSIÓN O LIMITACIÓN DE GARANTÍAS IMPLÍCITAS O DAÑOS INCIDENTALES O CONSECUENTES, POR TANTO LAS LIMITACIONES Y EXCLUSIONES ANTERIORES NO LE SERÁN APLICABLES A USTED. ESTA GARANTÍA LE OTORGA DERECHOS LEGALES ESPECÍFICOS Y PUEDE QUE TENGA OTROS DERECHOS DEPENDIENDO DE CADA ESTADO.

Guía de ejercicios

Entrenamiento para el éxito

El modo de empezar un programa de ejercicios depende de su estado físico. Si ha estado en activo durante un tiempo o tiene un problema de salud previo, debe empezar lentamente. Es posible que inicialmente solo pueda hacer ejercicio durante poco tiempo, usando niveles de resistencia o cargas de pesos mínimos.

Empiece el programa de entrenamiento que desee lentamente y, de forma gradual, aumente el tiempo que lo realiza. Planifique metas realistas establecidas por usted o por su médico. Debería ver suficientes beneficios en su estado físico personal después de 4-6 semanas de continuo ejercicio, pero no se desanime si tarda más. Es muy importante hacer el ejercicio a su propio ritmo y coger confianza para lograr las metas. También es importante planificar períodos que calentamiento, estiramiento y enfriamiento con cualquier programa de ejercicios.

A medida que mejore su estado físico, también aumentará su confianza y el sentimiento de estar lográndolo. Un ejercicio regular y una dieta sana le proporcionarán energía y tendrá una sensación de bienestar.

PRESS DE PECO EN BANCO PLANO

Colóquese sobre un banco plano de forma que los pies estén totalmente apoyados en el suelo y la cabeza y el cuello estén apoyados. Empiece con una mancuerna en cada mano y los brazos separados de los costados en un ángulo de 60-90°. Mantenga los codos alineados con los hombros. Empuje lentamente las mancuernas hacia arriba con los brazos estirados. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Suelte el aire mientras empuja las mancuernas y tome aire cuando las baje.

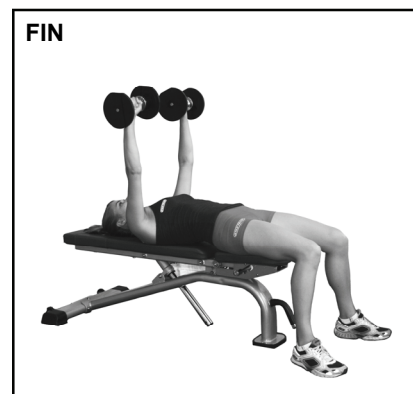
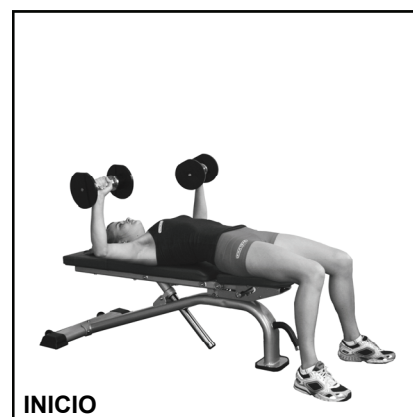
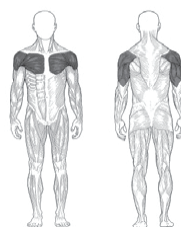
Se pueden alternar las manos al empujar.

MÚSCULOS OBJETIVO

Pectoral mayor, deltoides, tríceps

Posición correcta

Mantenga la espalda presionada contra el respaldo con los abdominales contraídos y el pecho alto.



Guía de ejercicios

PRESS DE PECO EN BANCO INCLINADO

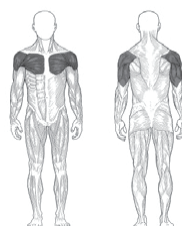
Colóquese sobre un banco con una inclinación de 45° de forma que los pies estén totalmente apoyados en el suelo, en el estabilizador trasero del banco o detrás de las almohadillas de los rodillos para tener un mejor apoyo. Asegúrese de que la cabeza y el cuello estén apoyados en la parte posterior del banco. Empiece con una mancuerna en cada mano y los brazos separados de los costados en un ángulo de 60-90°. Mantenga los codos alineados con los hombros y las mancuernas alineadas con la cabeza. Empuje lentamente las mancuernas hacia arriba con los brazos estirados. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Suelte el aire mientras sube las mancuernas y tome aire cuando las baje. Se pueden alternar las manos al empujar.

MÚSCULOS OBJETIVO

Pectoral mayor, deltoides, tríceps

Posición correcta

Mantenga la espalda presionada contra el respaldo con los abdominales contraídos y el pecho alto.



INICIO



FIN

APERTURAS DE PECO EN BANCO PLANO

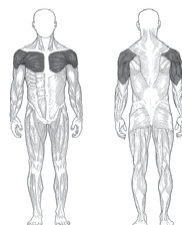
Colóquese sobre un banco plano de forma que los pies estén totalmente apoyados en el suelo o en el estabilizador trasero del banco y la cabeza y el cuello estén apoyados. Empiece con una mancuerna en cada mano y gire los brazos separándolos del cuerpo de forma que el interior de los codos y las palmas apunten hacia arriba. Suba lentamente las mancuernas con un movimiento de tipo "abrazar un barril". Mantenga los brazos y los codos en una posición fija, semiflexionados. Junte las mancuernas directamente sobre el centro del pecho. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Suelte el aire mientras sube las mancuernas y tome aire cuando las baje.

MÚSCULOS OBJETIVO

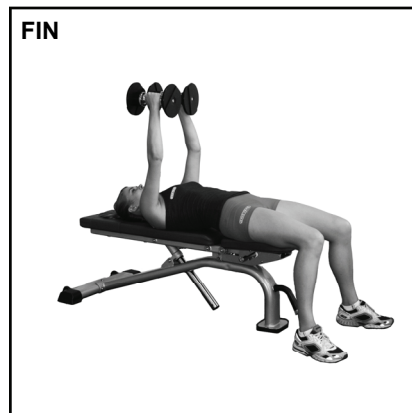
Pectoral mayor, deltoides

Posición correcta

Mantenga la espalda presionada contra el respaldo con los abdominales contraídos y el pecho alto.



INICIO



FIN

Guía de ejercicios

APERTURAS DE PECHO EN BANCO DECLINADO

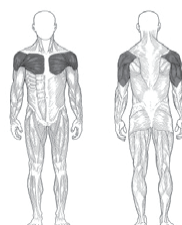
Colóquese sobre un banco con una declinación de 10° de forma que los pies estén totalmente apoyados en el suelo, en el estabilizador trasero del banco o detrás de las almohadillas de los rodillos para tener un mejor apoyo. Asegúrese de que la cabeza y el cuello están apoyados en la parte posterior del banco. Empezar con una mancuerna en cada mano y gire los brazos separándolos del cuerpo de forma que el interior de los codos y las palmas apunten hacia arriba. Suba lentamente las mancuernas con un movimiento de tipo "abrazar un barril". Mantenga los brazos y los codos en una posición fija, semiflexionados. Junte las mancuernas directamente sobre el centro del pecho. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Suelte el aire mientras sube las mancuernas y tome aire cuando las baje.

MÚSCULOS OBJETIVO

Pectoral mayor, deltoides

Posición correcta

Mantenga la espalda presionada contra el respaldo con los abdominales contraídos y el pecho alto.



INICIO



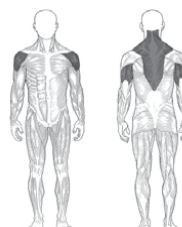
FIN

PRESS DE HOMBROS

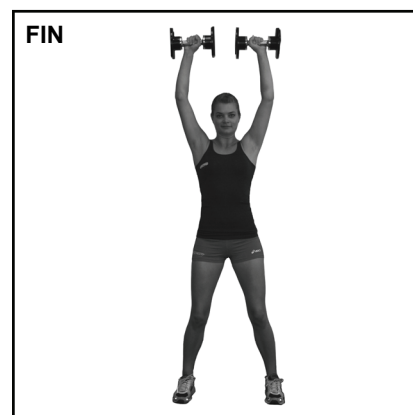
De pie, con los pies separados el ancho de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Empezar con una mancuerna en cada mano y los brazos separados de la cabeza en un ángulo de 60-90°. Mantenga los codos alineados con los hombros. Empuje lentamente las mancuernas hacia arriba sobre la cabeza hasta tener los brazos estirados casi del todo. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Suelte el aire mientras empuja las mancuernas y tome aire cuando las baje.

MÚSCULOS OBJETIVO

Deltoides frontal, trapecio superior, tríceps



INICIO



FIN

Posición correcta

Mantenga las palmas hacia arriba, el pecho alto, los abdominales contraídos, los codos hacia afuera y las rodillas flexionadas.

Guía de ejercicios

ELEVACIÓN LATERAL

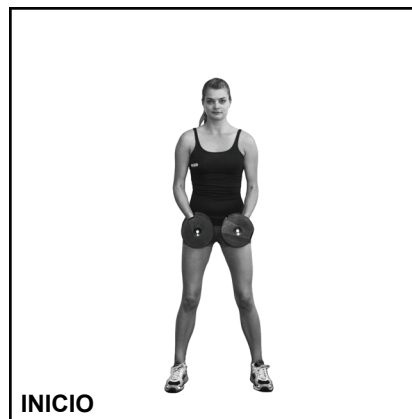
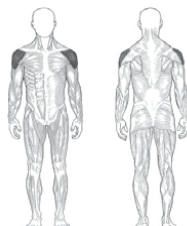
De pie, con los pies separados el ancho de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Empiece con una mancuerna en cada mano y los brazos enfrente, con las palmas mirándose y los codos ligeramente flexionados. Eleve lentamente los brazos hacia afuera de los costados hasta la altura de los hombros. Mantenga las manos y los codos en línea y elévelos a la misma velocidad de forma que en la parte superior del movimiento los hombros, codos y manos estén a la misma altura. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Suelte el aire mientras sube las mancuernas y tome aire cuando las baje.

MÚSCULOS OBJETIVO

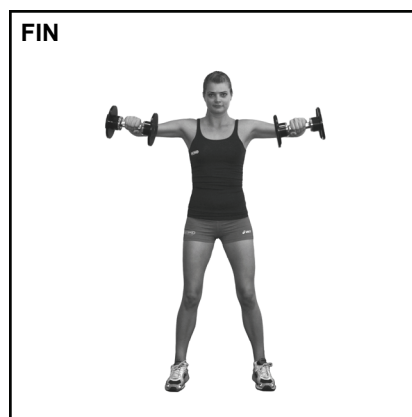
Deltoides frontales y medios

Posición correcta

Mantenga las palmas enfrentadas al principio del movimiento y de cara al suelo al final del movimiento. La parte exterior del brazo y el codo siempre miran hacia afuera y hacia arriba en todo el movimiento. Mantenga el pecho alto, los abdominales contraídos y las rodillas flexionadas.



INICIO



FIN

ELEVACIÓN FRONTAL

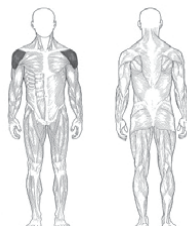
De pie, con los pies separados el ancho de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Empiece con una mancuerna en cada mano y los brazos enfrente, con las palmas mirando hacia el cuerpo. Eleve lentamente los brazos hacia arriba, enfrente de usted, hasta la altura de los hombros. Mantenga las manos y los codos en línea y elévelos a la misma velocidad de forma que en la parte superior del movimiento los hombros, codos y manos estén a la misma altura. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Suelte el aire mientras sube las mancuernas y tome aire cuando las baje.

MÚSCULOS OBJETIVO

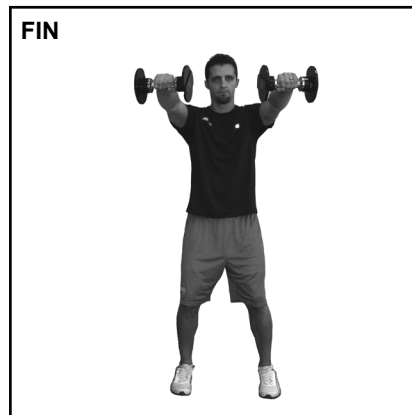
Deltoides frontal

Posición correcta

Mantenga las palmas mirando al cuerpo al principio del movimiento y de cara al suelo al final del movimiento. La parte exterior del brazo y el codo siempre deben mirar hacia afuera y hacia arriba en todo el movimiento. Mantenga el pecho alto, los abdominales contraídos y las rodillas flexionadas.



INICIO



FIN

Guía de ejercicios

ENCOGIMIENTOS

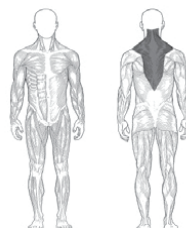
De pie, con los pies separados el ancho de los hombros, las rodillas ligeramente flexionadas y los hombros en su posición natural. Empiece con una mancuerna en cada mano y los brazos hacia abajo enfrente, con las palmas mirando hacia el cuerpo. Eleve lentamente los hombros hacia las orejas y, con un ligero movimiento circular desde adelante hacia atrás, vuelva lentamente a la posición inicial. Suelte el aire mientras sube las mancuernas y tome aire cuando las baje.

MÚSCULOS OBJETIVO

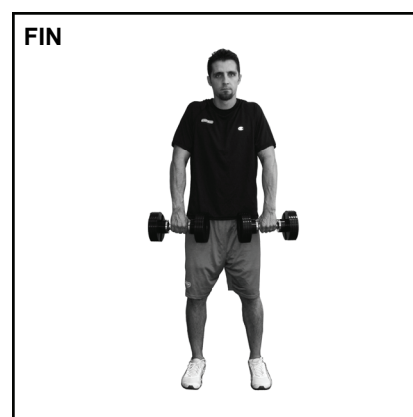
Trapezio superior

Posición correcta

De pie, en postura erguida con el pecho hacia fuera y los abdominales contraídos.



INICIO



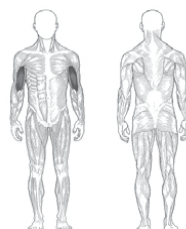
FIN

CURLS DE BÍCEPS

De pie, con los pies separados el ancho de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Empiece con una mancuerna en cada mano y los brazos enfrente, con las palmas mirando hacia adelante. Lleve una mancuerna, haciendo una curva, hacia arriba hasta que el bíceps y el antebrazo casi se toquen. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Repita con el otro brazo, alternando las posiciones. Suelte el aire mientras hace la curva con las mancuernas y tome aire cuando las baje.

MÚSCULOS OBJETIVO

Bíceps, flexores del codo

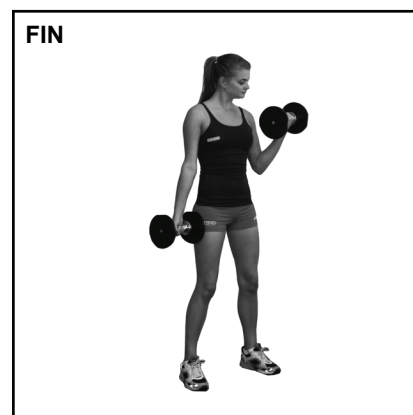


Posición correcta

Mantenga los codos cerca de los costados, la espalda derecha y las rodillas flexionadas.



INICIO



FIN

Guía de ejercicios

CURLS DE BÍCEPS CONCENTRADO

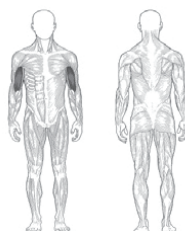
Siéntese en un banco plano con los pies firmemente apoyados en el suelo, ligeramente más separados que el ancho de los hombros. Con una mancuerna en una mano, coloque la parte posterior de la parte superior de un brazo en la parte interior del muslo de la misma pierna, justo encima de la rodilla. Lleve la mancuerna, haciendo una curva, hacia arriba hasta que el bíceps y el antebrazo casi se toquen. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Termine la serie y repita con el otro brazo. Suelte el aire mientras hace la curva con las mancuernas y tome aire cuando las baje.

MÚSCULOS OBJETIVO

Bíceps, flexores del codo

Posición correcta

Mantenga el codo presionado contra el muslo interior, el pecho alto y los abdominales contraídos.



INICIO



FIN

EXTENSIONES DE TRÍCEPS SOBRE LA CABEZA

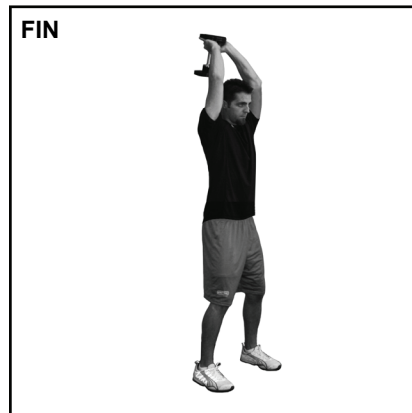
De pie, con los pies separados el ancho de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Empiece sujetando un extremo de una mancuerna con ambas manos. Asegúrese de que los dedos están bien colocados bajo las placas de la mancuerna. Coloque la mancuerna detrás de la cabeza con los codos en un ángulo de 90°. Eleve la mancuerna directamente sobre la cabeza y detenga el movimiento antes de que los brazos estén totalmente estirados. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Suelte el aire mientras presiona la mancuerna y tome aire cuando la baje.

MÚSCULOS OBJETIVO

Triceps



INICIO



FIN

Posición correcta

Los codos deben apuntar hacia arriba con los antebrazos paralelos al suelo en la posición de inicio. Mantenga el pecho alto, los abdominales contraídos, las rodillas ligeramente flexionadas y los codos cerca de la cabeza.

Guía de ejercicios

EXTENSIONES DE TRÍCEPS TUMBADO

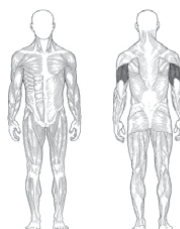
Colóquese sobre un banco plano de forma que los pies estén totalmente apoyados en el suelo o en el estabilizador trasero del banco y la cabeza y el cuello estén apoyados. Empiece con una mancuerna en cada mano y los brazos separados de la cabeza en un ángulo de 60-90° con las mancuernas colocadas sobre la cabeza. Empuje lentamente las mancuernas hacia arriba en un movimiento de arco y deténgase justo antes de que los brazos estén totalmente estirados. Las mancuernas deben estar justo encima de la cara en la parte superior del movimiento. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Suelte el aire mientras empuja las mancuernas y tome aire cuando las baje.

MÚSCULOS OBJETIVO

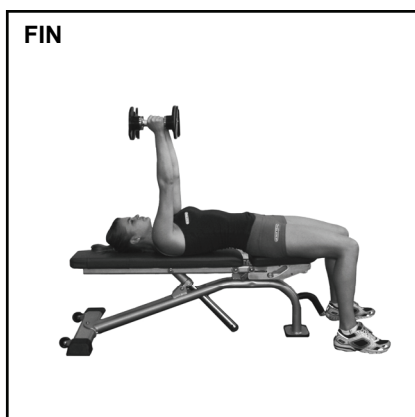
Triceps

Posición correcta

Los codos deben apuntar hacia arriba y las mancuernas estar perpendiculares al suelo al inicio del movimiento. Mantenga la espalda presionada contra el respaldo con los abdominales contraídos y el pecho alto.



INICIO



FIN

SENTADILLAS

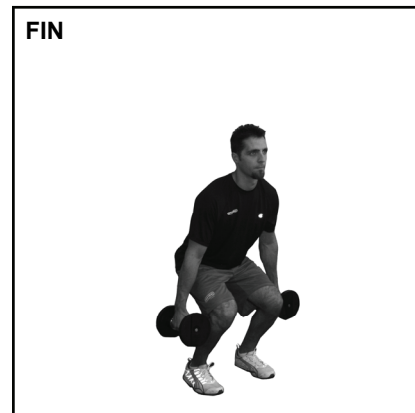
De pie, con los pies separados el ancho de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Empiece con una mancuerna en cada mano y los brazos a los lados, con las palmas mirando hacia el cuerpo. De pie, en postura erguida con el pecho hacia fuera y los abdominales contraídos. Flexione las cadenas y descienda lentamente el cuerpo a una posición sentada. Las rodillas deben estar a un ángulo de 90° al final del movimiento. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Suelte el aire en la sentadilla, tome aire al volver.

MÚSCULOS OBJETIVO

Cuadriceps, glúteos, isquiotibiales, aductores



INICIO



FIN

Posición correcta

Mantenga la espalda recta, la cabeza alta y no deje que las rodillas sobrepasen los dedos de los pies.

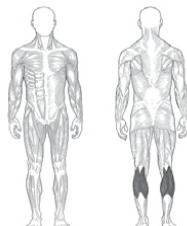
Guía de ejercicios

ELEVACIÓN DE GEMELOS

De pie, con los pies separados el ancho de los hombros. Empiece con una mancuerna en cada mano y los brazos a los lados, con las palmas mirando hacia el cuerpo. De pie, en postura erguida con el pecho hacia fuera y los abdominales contraídos. Empújese hacia arriba lentamente con la punta de los pies, elevando los talones todo lo posible. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Suelte el aire al elevarse, tome aire al volver.

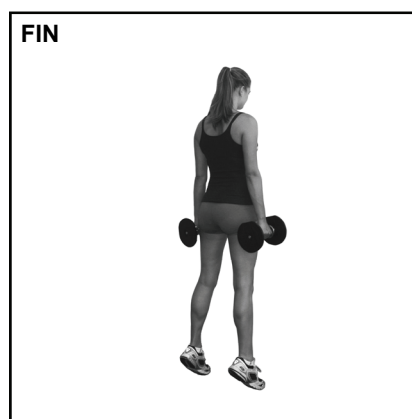
MÚSCULOS OBJETIVO

Gemelos



Posición correcta

Mantenga las rodillas rectas durante todo el ejercicio.



ZANCADAS

De pie, con un pie hacia adelante y el otro hacia atrás. Empiece con una mancuerna en cada mano y los brazos a los lados, con las palmas mirando hacia el cuerpo. De pie, en postura erguida con el pecho hacia fuera y los abdominales contraídos. Manteniendo la espalda recta, baje el cuerpo hasta que el muslo esté paralelo al suelo. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Repítalo con la otra pierna. Suelte el aire durante la zancada, tome aire al volver.

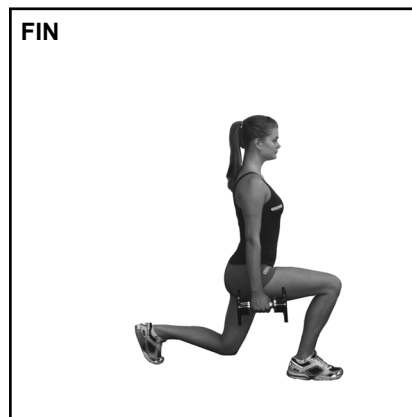
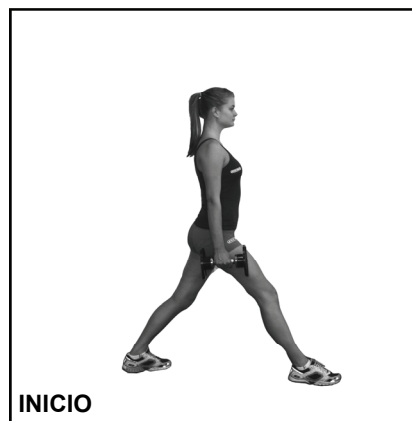
MÚSCULOS OBJETIVO

Cuadriceps, glúteos, isquiotibiales, aductores



Posición correcta

Mantenga la espalda recta, la cabeza alta y no deje que las rodillas sobrepasen los dedos de los pies.



Guía de ejercicios

PESO MUERTO CON PIERNAS RÍGIDAS

De pie, con los pies separados el ancho de los hombros. Empiece con una mancuerna en cada mano y los brazos enfrente, con las palmas mirando hacia los muslos. De pie, en postura erguida con el pecho hacia fuera y los abdominales contraídos. Con la espalda y las rodillas estiradas y la cabeza levantada, baje las mancuernas flexionando en las caderas hasta que los isquiotibiales estén contraídos. Deténgase justo antes de que la parte inferior de la espalda se flexione. Vuelva lentamente a la posición de partida. Suelte el aire mientras baja las mancuernas y tome aire al volver.

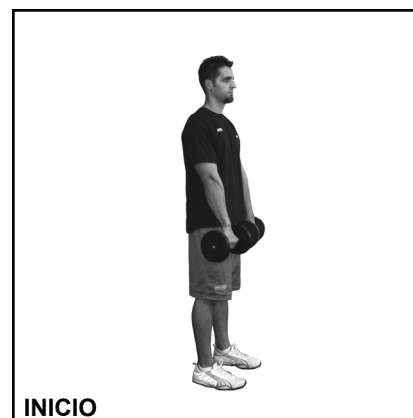
MÚSCULOS OBJETIVO

Isquiotibiales, glúteos, erectores de la columna

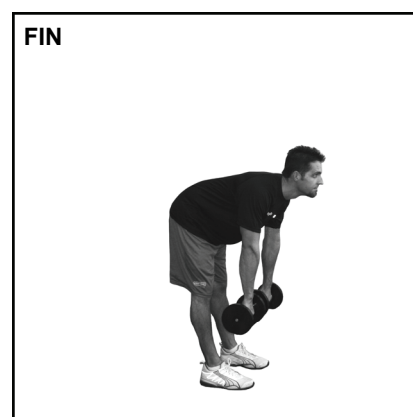


Posición correcta

Mantenga los brazos, la rodillas y la espalda rectos. No haga ninguna pausa ni rebote en la parte inferior de la elevación. No baje las mancuernas por debajo de un estiramiento suave.



INICIO



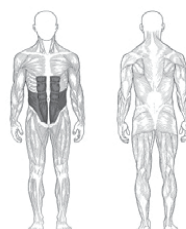
FIN

ENCOGIMIENTOS ABDOMINALES

Colóquese sobre un banco plano de forma que los pies estén detrás de los rodillos para tener un mejor apoyo. Empiece con una mancuerna cruzando el pecho con los brazos cruzados. Con los abdominales contraídos y manteniendo la mancuerna en la parte superior del pecho, flexione la cintura y suba en curva hasta justo antes de que la parte inferior de la espalda se separe del respaldo. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Suelte el aire en el encogimiento, tome aire al volver.

MÚSCULOS OBJETIVO

Recto del abdomen, oblicuos



Posición correcta

Mantenga la cabeza alineada con el torso.



INICIO



FIN

Guía de ejercicios

ENCOGIMIENTOS ABDOMINALES DECLINADOS

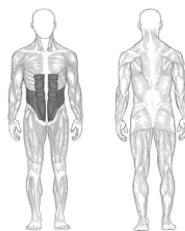
Colóquese sobre un banco con una declinación de 10°, de forma que los pies estén detrás de los rodillos para tener un mejor apoyo. Empiece con una mancuerna cruzando el pecho con los brazos cruzados. Con los abdominales contraídos y manteniendo la mancuerna en la parte superior del pecho, flexione la cintura y suba en curva hasta justo antes de que la parte inferior de la espalda se separe del respaldo. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Suelte el aire en el encogimiento, tome aire al volver.

MÚSCULOS OBJETIVO

Rectus Abdominus, Obliques

Posición correcta

Mantenga la cabeza alineada con el torso.



INICIO



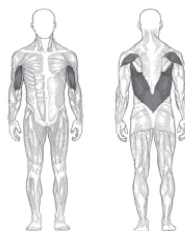
FIN

SREMO HORIZONTAL CON MANCUERNAS CON ALTERNANCIA

Colóquese sobre un banco plano de forma que esté apoyado el lateral del cuerpo que se está ejercitando. Coloque la rodilla en un extremo del banco y la mano en el extremo opuesto. Empiece con una mancuerna en la otra mano y con el brazo colgando naturalmente y la palma mirando hacia el banco. Manteniendo la muñeca derecha y dirigiendo con el codo, empuje lentamente la mancuerna hacia atrás, finalizando con el codo cerca del cuerpo y la mano cerca de la cintura. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Suelte el aire al tirar, tome aire al volver. Termine la serie y repita con el otro lado.

MÚSCULOS OBJETIVO

Dorsal ancho, redondo menor, deltoides posterior, bíceps



Posición correcta

Mantenga el cuerpo estabilizado usando el banco como se muestra. Mantenga la espalda derecha, el pecho alto y los abdominales contraídos.



INICIO



FIN

Guía de ejercicios

REMO ANCHO

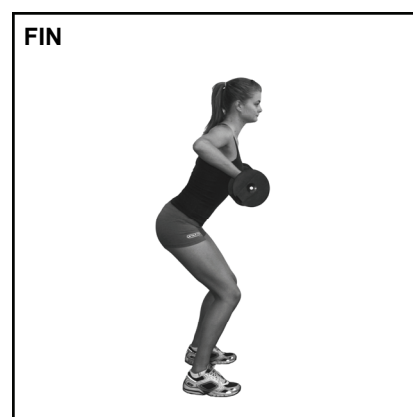
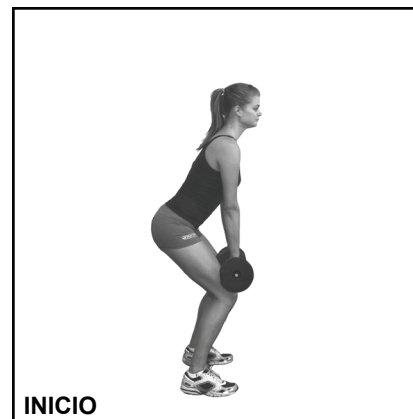
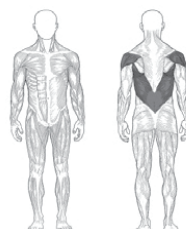
De pie, con los pies separados el ancho de los hombros, flexione las caderas, mantenga la espalda recta, los abdominales contraídos y las rodillas flexionadas. Empiece con una mancuerna en cada mano y los brazos colgando enfrente, con las palmas mirando hacia las rodillas. Tire de las mancuernas hacia arriba y atrás hacia el pecho hasta que la parte superior de los brazos y los codos estén alineados con los hombros. Haga una pausa y vuelva lentamente a la posición de partida. Suelte el aire mientras baja las mancuernas y tome aire al volver.

MÚSCULOS OBJETIVO

Deltoides posterior, deltoides medio, manguito rotador posterior, dorsales superiores, redondo menor

Posición correcta

Mantenga la espalda derecha durante todo el movimiento, NO permita que se arquee.





Servicio de asistencia al cliente

888-678-2476 (Opción 3)

Lunes-viernes

6:00 a.m. a 5:00 p.m. hora del Pacífico

O

Asistencia por correo electrónico

parts@stairmaster.com